

# Initiation au « Brain Gym » outil pour un mieux-être au quotidien

Favoriser la communication entre le corps et les fonctions cognitives, apprendre à observer le langage du corps et à mettre le corps en mouvement, développer son potentiel, ses compétences, favoriser le bien-être et l'estime de soi tels sont les atouts de cette méthode.

Nous vous proposons, à travers cette initiation éducative, de mettre en pratique des mouvements, activités motrices et artistiques pour développer le potentiel, utiliser l'énergie avec justesse afin de vivre en harmonie dans toutes ses dimensions.

## Objectifs pédagogiques

1. Décrire les principes fondamentaux de la Brain Gym et ses bienfaits sur le corps et l'esprit,
2. Observer ses sensations physiques, ses émotions et ses pensées pour changer sa façon d'agir et interagir.
3. Identifier des mouvements adaptés pour réguler ses propres émotions et réduire son stress,
4. Réaliser les exercices de Brain Gym visant à améliorer la concentration, l'attention, la mémorisation, l'organisation et la gestion du stress.
5. Adapter une routine de Brain Gym en fonction de ses besoins personnels et professionnels.
6. Créer pour soi une séquence de mouvements de Brain Gym adaptée à son contexte personnel ou professionnel.

## Modalités et techniques pédagogiques

La formation se veut dynamique et pratique, pour se faire, après un temps dédié à l'expression des besoins des participants, la formation s'articule autour d'un apport théorique, de phases d'échange sur les vécus du groupe, d'exercices pratiques et d'études de cas et/ou de situations concrètes pour favoriser l'interactivité au sein du groupe.

## Evaluations formatives

Evaluation à partir de mise en situation pratique et études de cas

Les apprenants reformulent auprès de leur pairs les concepts vus ensemble

En fin de formation, il est proposé une étude de cas pratiques pour placer les 26 mouvements en fonction de la typologie de problématique.

## Contenu

### Découverte et Pratique du Brain Gym

- L'observation des ressentis dans son propre corps.
- Le partage et l'écoute des ressentis des autres participants pour une potentielle prise de conscience par effet miroir.
- Présentation des 3 axes de mouvements.
- Les cinq grands principes du Brain Gym.
- Les cinq mouvements de base.

### Travail sur les 26 mouvements pour une mise en application ludique

- Adaptation des mouvements pour stimuler la motivation et l'implication des participants.

### Utilisation de matériels divers pour répondre à tous les profils d'apprenants

- Intégration de foulards, personnages articulés et autres outils visuels et tactiles.
- Adaptation des activités pour les apprenants kinesthésiques,
- Création de supports visuels pour les apprenants visuels
- Mise en place d'explications verbales et sonores pour les apprenants auditifs,
- Proposition d'explications conceptuelles et de liens théoriques pour les apprenants théoriques.

## Nos intervenants

Notre intervenant dans cette formation est Kinésologue et formateur en Brain Gym.

Nous les sélectionnons nos formateurs pour leurs grandes compétences dans ce domaine, leur expérience pratique et leur approche pédagogique.



## MODALITES

2 Jours

En inter sur notre site de Loos ou d'Amiens.

Des dates sont proposées sur notre site internet.



## PUBLIC/PREREQUIS

Parents souhaitant aider leurs enfants ; professionnels de l'éducation ; professionnels de santé (podologues, ostéopathes, kinésithérapeutes, médecins...).

Prérequis : aucun



## TARIFICATION

2 Jours

260€/pers. en inter

Etudiants / Demandeurs d'emploi :  
180€/pers. (sur justificatif).



## INSCRIPTION ET CAPACITÉS D'ACCUEIL

En inter :

Loos de 4 à 10 personnes

Amiens de 4 à 10 personnes

Formulaire d'inscription en ligne



Si vous êtes en situation de handicap, indiquez vos besoins à notre chargé de formation par mail à [contact@crehpsy-hdf.fr](mailto:contact@crehpsy-hdf.fr)  
Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.